

«Часто болеющий ребенок»



Понятие «часто болеющий ребенок» является не диагнозом, а только диспансерной группой, которая характеризуется более высокой, чем у сверстников заболеваемостью.

ЧЕМ ОПАСНО ОРЗ У ЧАСТО БОЛЕЮЩЕГО РЕБЕНКА?

У часто болеющего ребенка более высокий риск развития:

- **бактериальных осложнений**
 - острого синусита
 - острого отита
- **хронических заболеваний**
 - хронического тонзиллита
 - хронического синусита
 - хронического аденоидита
 - бронхиальной астмы

- хронических заболеваний легких

КАК УМЕНЬШИТЬ РИСК ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОРЗ

1. Повышение санитарной культуры всей семьи – курс на здоровый образ жизни.
2. Исключение курения в помещении, где бывает ребенок.
3. Санация очагов хронических инфекций.
4. Поддержка оптимального температурного режима в помещении: днем +20°C, ночью 18°C.
5. Регулярное проветривание помещения.
6. Прогулка на свежем воздухе два раза в день (до 4 часов).
7. Регулярный прием пищи 4-5 раз в день.
8. Полноценный ночной сон, соответствующий возрастным нормам.
9. Дневной сон 1-2 часа.
10. Закаливание.

Самыми частыми возбудителями ОРЗ являются вирусы, при “вторжении” которых в слизистой оболочке органов дыхания развивается воспалительная реакция. Симптомы острых респираторных заболеваний: заложенность и выделения из носа, боль в горле, кашель сухой или влажный – это результат воспаления дыхательных путей. Повторные ОРВИ, особенно у детей с аллергической наследственностью и атопическим дерматитом, - одна из причин развития бронхиальной астмы.

Вот почему при первых симптомах простуды (ОРЗ) ребенок требует вашей заботы.

Обратите внимание на следующие рекомендации:

- ребенку необходим домашний режим, свежий, но не сухой воздух;
- обеспечьте ребенку достаточный объем жидкости;

- младенцам необходимы частые перемены положения тела, массаж грудной клетки;
- (поглаживание, вибрация, легкие похлопывания) в наклонном положении. Обязательно обеспечить свободное носовое дыхание;
- дети постарше при влажном кашле могут выполнять дыхательные упражнения, улучшающие выделение мокроты: после глубокого вдоха медленный выдох через трубочку в сосуд с водой (4-5 раз в день по 3-5 мин), после обычного вдоха с усилием выдохнуть и произнести «хафф», это упражнение повторите 2-3 раза;
- комплексные препараты, содержащие витамины и микроэлементы, помогут организму сформировать адекватный иммунный ответ.